

KAPITEL 1		KAPITEL 3	
Mein Yoga-Jahr – einstimmen	6	Sommer – erleben	56
Atem, Rhythmus, Fluss	8	Freude, Glück, Aktivität	58
		Flow 1: Gate – das Tor zur Freude öffnen Eine solide Basis entwickeln	60
KAPITEL 2			
Frühling – erwachen	18	Flow 2: Tri – die Dreieinheit Ausgleichende Einheit	66
Wachstum, Energie, Geschmeidigkeit	20		
Flow 1: Cat-Rolls – die lebendige Lebensachse Wirbelsäule entlasten und mobilisieren	22	Flow 3: Warrior – der Tanz des Kriegers Die Potenziale wecken	72
Flow 2: Cat-Bow – die Kraft zum Handeln entwickeln Das Spiel mit den Armen	28	Flow 4: In the Flow – Lebendigkeit aufspüren Den Körper befreien	78
Flow 3: Free Spine at the Wall – die innere Aufrichtung Die Haltung schulen	34	Flow 5: Swan – das Feuer der Lebensenergie Das Feuer der Begeisterung	84
Flow 4: Palm-Tree und Waterfall – verwurzelt und im Gleichgewicht Ins Gleichgewicht kommen	40		
Flow 5: Surya Namaskar – »Ehre sei der Sonne« Anregung und Energetisierung	46		

KAPITEL 4

Herbst – sich sammeln

Achtsamkeit, Besinnung, Reflexion

Flow 1: Bridge-Rolls –
die verbindende Brücke
Körper und Kopf verbinden

Flow 2: Half Locust und Cobra 1 –
auf allen Ebenen sammeln
Den Geist klären

Flow 3: Free the Hips –
sich selbst nahekommen
Selbstreflexion als hilfreicher Begleiter

Flow 4: Zentrierung –
innere Sinne entfalten
Ruhe und Intuition

Flow 5: Cobra – die tanzende Schlange
Shakti und Shiva

KAPITEL 5

Winter – sich ausruhen

Einkehr, Konzentration, Meditation

Flow 1: Free Seat – tiefe Konzentration
Die Konzentration auf das Wesentliche

Flow 2: Inversion –
sich ganz der Erfahrung überlassen
Loslassen und ankommen

Flow 3: Hip-Opening –
in Dankbarkeit verbunden
Im Fluss der Energien

Flow 4: Spine-Twist – sich Zeit nehmen
Vertrauen und Geduld erfahren

Flow 5: Cradle –
in die Tiefenentspannung hineingleiten
Tiefe Entspannung finden

Glossar

Register

Impressum